

Workshop



GRENZEN RESPEKTIEREN



Während wir uns in der Natur bewegen beschäftigen wir uns (selbst-) reflektierend mit dem Thema „Grenzen respektieren“ – einem wichtigen Aspekt der Beziehungspflege mit uns selbst und unserem Gegenüber.

In kreativer Art setzen wir uns mit Fragen auseinander, wie:

Wie erkenne ich meine Grenzen?

Welche Grenzen sind mir wichtig und wozu?

Wie teile ich meine Grenzen mit?

Wie lerne ich die Grenzen anderer kennen?

Die Auseinandersetzung damit geschieht in einem angenehmen Tempo, in einer dazu animierenden Umgebung sowie in einer von Wohlwollen und Wertschätzung geprägten Atmosphäre. Dabei werden Sie mit Ihren Ressourcen die Hauptperson sein.

Im moderierten Austausch und unter Einbezug der Natur besteht die Möglichkeit der gegenseitigen Inspiration, der persönlichen Weiterentwicklung, der Pflege der Achtsamkeit und dem Ausbauen der Kraft-Balance.

WIR LADEN SIE HERZLICH EIN

Datum: 30. August 2013
Ort: Sihlbrugg
Zeit: 10.00 – 18.00 Uhr
Wegstrecke: leicht; ca. 17 km
Verpflegung: individuell aus dem Rucksack
Kosten: CHF 130.- / € 110.-

SIND SIE INTERESSIERT?

Für die Anmeldung, weitere Informationen und den genauen Treffpunkt freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Es besteht auch die Möglichkeit diesen Workshop an einem Folgedatum und mit einer geschlossenen Gruppe zu besuchen.

ANMELDUNG BEGLEITUNG UND MODERATION

Adrian Hürzeler
Coach & Achtsamkeitstrainer
solutionSteps
info@solutionSteps.ch
www.solutionSteps.ch
+41 (0)79 729 11 66



Thomas Fehr
Coach & Trainer
inveni.Co
info@inveni-co.de
www.inveni-co.de
+49 (0)172 725 91 77

